

第21回 淑徳大学社会福祉研究所企画

元気ハツラツ 100歳まで

—健康寿命のための食生活の知恵—



歴史的には、日本人は栄養欠乏症に苦しんだ国民でした。1960年代になると低栄養問題は解決し、高度経済成長に伴う生活の欧米化により、肥満と生活習慣病が増加します。しかし、「健康日本21」や「特定健診・特定保健指導」、さらに栄養知識の普及等により、生活習慣病の増加に抑制がかかり、過剰栄養問題も克服されつつあります。しかし、問題が解決したわけではありません。実は、問題が複雑化、多様化、個別化したのです。

健康寿命の延伸の弊害となる介護の要因を調べると、生活習慣病の後遺症と老年症候群、特に食が細く低栄養が主原因による衰弱、骨折・転倒によるものが多いのです。

結局、できる限り人のお世話にならず、いつまでも元気で、はつらつと美しく、幸せに100歳まで生きるには、栄養のバランスをとり、食べすぎないで、しっかり、おいしく、楽しく食べる事です。その実際についてお話します。



なかむら ていじ

中村 丁次

神奈川県立保健福祉大学長
公益社団法人日本栄養士会名誉会長

<プロフィール>

昭和47年 3月 徳島大学医学部栄養学科卒業
昭和50年 4月 聖マリアンナ医科大学病院栄養部勤務
昭和60年 10月 医学博士(東京大学医学部)
平成15年 4月 神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部
栄養学科長/教授
平成23年 4月 神奈川県立保健福祉大学長 現在に至る

■学会等活動/日本栄養学教育学会理事長
日本臨床栄養学会副理事長
日本食育学会常任理事

<書籍>

『栄養食事療法必携』中村丁次編著/医歯薬出版
『こんな食事が病気を防ぐ』中村丁次著/講談社
『食生活と栄養の百科事典』中村丁次編/丸善

日時/平成29年7月1日(土)

14:00~15:30 (開場/13:30)

場所/千葉市文化センター3階 アートホール

JR千葉駅より徒歩10分

京成千葉駅より徒歩10分

千葉都市モノレール葭川公園駅より徒歩5分

電話/043-224-8211

定員/500名(応募者多数の場合抽選となります。)

後援/千葉市

<お申込み方法>

はがきに代表者の住所・氏名・電話番号・参加希望人数
(1枚で2名まで申込み可)を明記して、
郵送してください。(5月31日(水)必着)
受付後、入場券を発送いたします。(入場無料)

お申込み・お問合せ先

淑徳大学社会福祉研究所/総合福祉研究室
〒260-8701 千葉市中央区大巖寺町200
電話/043-265-7377(直通)
火・木・金曜 9:00~17:00

